

第14回 心と身体のサブリ野外講座 報告  
～五感をバージョンアップ～

日時：2012年11月9日（金）10：00～14：30

会場：大雄山最乗寺

参加者：3名

案内人：心理セラピスト 井田尚美さん

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に、毎月、地域のあちこちに出かけて、カフェや講座を開催する。対象は、相模原に引っ越してきた方、地元の方、近隣、遠方の方など。参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりし、それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：第14回は野外講座で小田原の大雄山最乗寺へ移動した。自然の中で、そのエネルギーを感じ、普段意識しない五感を感じながら心と身体をほぐした。案内人は心理セラピストの井田尚美さんで、最乗寺の入り口から奥の院まで、樹木、空気や水の流れ等を感じながら移動した。境内では自分の内側に意識を向けて、リラックスする時間を取った。

参加者の感想：

- ・ただ観光でお寺に訪れるのではなく、講師のお話を聴き、五感を研ぎ澄まし、自分と向き合う初体験ができました。
- ・大雄山最乗寺がとても気に入りました。また訪れたいです。
- ・自然の力は大きいと思いました。日常生活では五感に意識を向けることがなかったので、とてもいい体験ができました。

会計：収入 4,500円 支出：5,000 収支：-500円

その他：前回同様、参加者を増やすことが課題である。

11月15日に打ち合わせを行う。

次回のカフェ開催

日時：11月22日（木）10：30～12：00

場所：相模女子大学翠葉会館3F 和室

参加費：1,500円

内容：気流法でからだほぐし

講師：∞気流法インストラクター 佐藤響子さん

